

VALORACIÓN DEL DERROCHE CALÓRICO Y ECONÓMICO EN LOS DESAYUNOS REALIZADOS POR LOS ALUMNOS DEL IES FERNANDO III.

Después de observar que tras los recreos, la cantidad de desperdicios de los desayunos de los alumnos era llamativamente importante, los *alumnos de 2º de bachillerato de ciencias de la salud*, dirigidos por su profesor *Francisco Manuel Martín Sierra* decidieron realizar una valoración de los mismos.

Metodología:

Para realizar dicha valoración, se realizó un muestreo tras varios recreos, en los que se recogieron los desperdicios por todo el centro, se separaron por tipos de alimentos y se pesaron. Con la ayuda de unas tablas de composición de alimentos se conocieron las calorías desperdiciadas por cada tipo de alimento recogido, y por comparación con los precios de los supermercados más frecuentados en el pueblo se supo el derroche económico generado en los desayunos. También se realizó una encuesta a los alumnos de todos los niveles educativos para tener una idea de lo que tomaban en los desayunos.

Datos:

Los datos obtenidos se muestran en las siguientes tablas:

	gramos	Euros	Kcal
Chorizo	121,3	0,97	465,8
salchichón	107,3	0,86	487,0
queso	106,4	1,06	451,9
choped	99,7	0,5	309,0
jamón york	71,0	0,43	246,0
mortadela	69,0	0,27	213,9
salami	45,4	0,3	206,1
nocilla	43,8	0,13	233,7
jamón serrano	43,3	0,35	70,0
paté	27,1	0,16	122,7
caña de lomo	15,7	0,24	60,6
atún	13,8	0,05	27,6
pan	1830,0	1,83	472,4
TOTAL/DÍA		7,15	3366,7
TOTAL/SEMANA		35,75	16833,5
TOTAL/MES		143,0	67334,0
TOTAL/CURSO		1287,0	606006,0

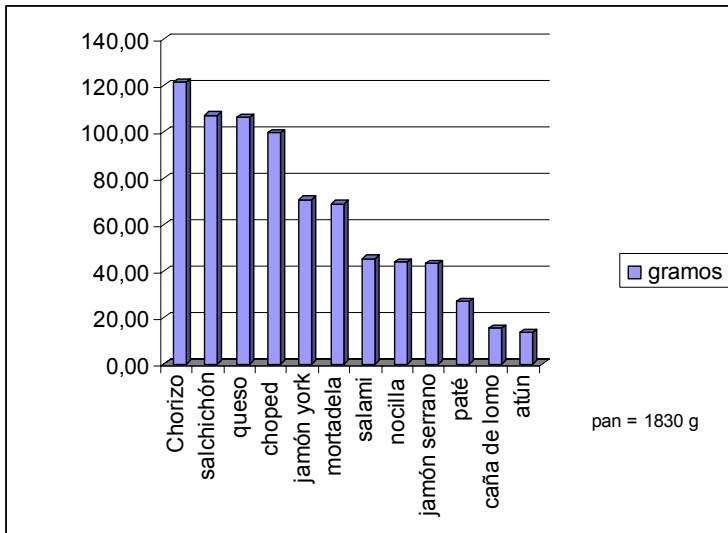


Fig 1. Desperdicios de cada tipo de alimento en gramos.

Asumimos, en base a la encuesta de desayunos (fig 4) que los rellenos de los bocadillos más desperdiciados son los más consumidos.

Se observa un predominio en el desperdicio de pan que supera en más de 15 veces al relleno más frecuente, el chorizo.

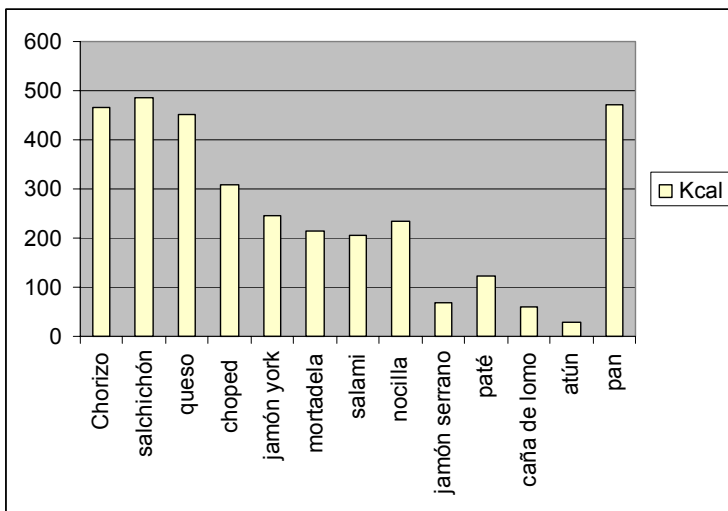
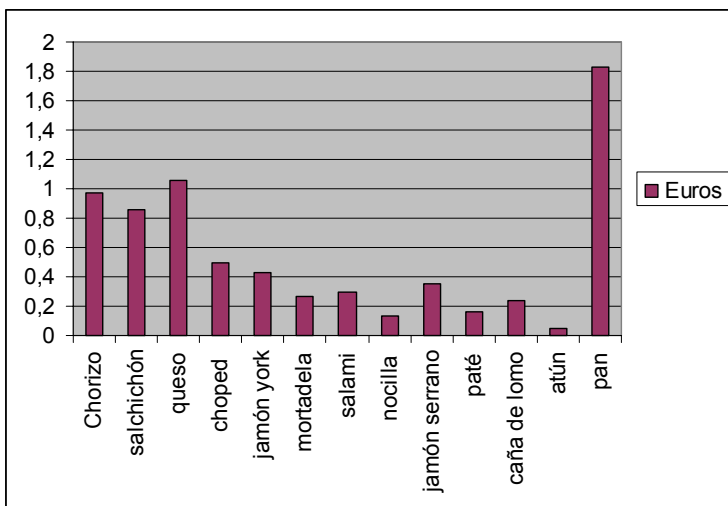


Fig 2. Derroche calórico (Kcal) por cada tipo de alimento desperdiciado.

Se observa que, aunque el pan es el alimento más desperdiciado, las Kcal derrochadas son equivalentes a la de rellenos que pesan 15 veces menos.



Basándonos en los datos de la fig 1 y 2 consideramos que los bocadillos son demasiado grandes (exceso de pan) y con demasiado relleno).

Fig 3. Derroche económico (€ = euros) por cada tipo de alimento desperdiciado. Se observa que la mayor pérdida de dinero neta se debe al pan, pero es mayor en los rellenos si la consideramos por gramo de alimento.

%	1°ESO	2°ESO	3°ESO	4°ESO	1°BAC	2°BAC	♂	♀
CAFÉ	10	-	-	-	12,5	-	7,4	-
BATIDO	30	30	8,3	10	25	18,2	7,4	29,4
AGUA	30	10	50	60	-	18,2	26	20,6
ZUMO	30	60	33,4	30	50	9,1	48,1	20,6
NO BEBIDA				0	12,5	55,5	11,1	29,4
BOCADILLO CÁRNICO	70	80	75	60	100	72,8	85,2	67,6
BOCADILLO LÁCTEO	20	10	16,7	10	-	27,2	3,7	23,5
BOCADILLO OTROS	10	-	8,3	-	-	-	3,7	3
TORTA	-	10	-	20	-	-	7,4	3
Nº INDIVIDUOS	10	10	12	10	8	11	34	27

Fig 4. Composición de los desayunos de los alumnos.

Como se puede observar en los datos, la mayoría del alumnado toma bocadillos con rellenos cárnicos, lo cual está de acuerdo con los datos obtenidos de las pesadas de los desperdicios.

Conclusiones:

1. El derroche calórico diario en los alimentos desperdiciados por los alumnos del IES Fernando III, es suficiente para alimentar a 2 personas durante un día con dietas de 1600 Kcal.
2. El derroche económico anual es suficiente para alimentar a 183 personas durante un día, o a una persona durante casi medio año, con menús de 7 €.
3. El mayor desperdicio se realiza en forma de pan, alimento que, aunque barato, puede ser la base de la alimentación de una persona adulta.

Conclusión general:

Es necesario y conveniente concienciar a los alumnos de este centro y a sus familias para que ajusten la cantidad de alimento en los desayunos.